

HOJA DE EJERCICIOS 6.4

ESCALA RÁPIDA DEL ESTADO DE ÁNIMO Y PENSAMIENTOS



- Todas las noches antes de acostarse, encierre en un círculo un número del 1 al 9 que mejor represente su estado de ánimo.
- En la parte inferior de cada columna encontrará un espacio donde puede anotar cuántas actividades agradables realiza cada día. ¿Hay una relación entre la cantidad de pensamientos útiles e inútiles que tiene y su estado de ánimo?

FECHA	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1

Cantidad de pensamientos ÚTILES:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cantidad de pensamientos INÚTILES:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____